



التغذية العلاجية لإلتهابات القولون

قسم التغذية العلاجية

التغذية العلاجية لإلتهابات القولون

إن من أهم وظائف القولون هي امتصاص السوائل من مخلفات هضم الطعام وكذلك إفراز المادة المخاطية لتليين وطرد البراز من الجسم وقد ينشأ اختلال في عمل القولون نتيجة أمور مختلفة مثل العوامل العصبية أو العضوية مثل الإفراط في أكل الدسم (كثرة استهلاك الزيوت والشحوم) ، الإسراع في أكل الطعام وجعل المعدة والأمعاء لا تأخذ وقتها الكافي لهضم الطعام ومن ثم إرساله إلى القولون ، عدم الإنتظام في الأكل ، كثرة استخدام المليِّنات لمن يعانون من عسر الهضم والإمساك ، عدم الانتظام وأخذ الراحة في عملية التبرّز .

كل هذه الأمور تجعل المريض يشكو من نوبات من الإمساك أو الإسهال غير المنتظم وما يسمى علمياً بإضطرابات القولون.

الأغذية الممنوعة

- في الحالات المصحوبة بإسهال : يجب تلافي الألياف والأغذية الغنية بالألياف مثل الفول، خبز البر ، الحمص ، الجرجير ، الملفوف ، العصير غير المصفى والخضروات مثل الفاصوليا ، البامية .
- في الحالات المصحوبة بالإمساك : يجب عدم احتواء الغذاء على أي عناصر مهيجة للجهاز الهضمي كالتوابل ، الفلفل والشطة، الشوربة الغنية بالتوابل ، الفلفل الأسود ، الامتناع عن الشاي ، البيض المسلوق ، الفطائر .

الأغذية المسموح بها

في الحالات المصحوبة بإسهال يجب شرب الماء حسب الحاجة بين الوجبات ويفضل تناول : الليمون ، الشاي ، الرمان ، الرجلة ، البقدونس ، الجزر ، التفاح ، الثوم ، وهذه الأطعمة ذات صفات قابضة تقلل من حركة الأمعاء .

في الحالات المصحوبة بالإمساك : يفضل تناول أغذية ذات صفات مليّنة مثل البرتقال ، العسل ، التمر ، التين ، الخضروات، الملوخية ، شوربة الخضار ، الموز ، الشمام، الكُمثرى .